人が輝く 講座・教室・催し

暮らし　健康・福祉　子ども　仕事・産業　税金・国保　文化・スポーツ　イベント　区政その他　ぽけっと（区主催以外）

内＝内容　種＝種別　対＝対象　定＝定員　費＝費用　持＝持ち物　申＝申込み　問＝問合せ

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
暮らし	「再発見！きて・みて・ふれて江戸（エコ）の知恵」写真展	10月26日（日）までの午前10時～午後5時　＊毎週月・水曜日を除く	すみだ環境ふれあい館（文花1－32－9）	内すみだの生き物や、街並み等を写した写真の展示　【入場料】無料　申期間中、直接会場へ　問すみだ環境ふれあい館 ☎3611－6355　＊受付は午前10時～午後5時（月・水曜日を除く）
	やさしく学ぶデジタルカメラ教室（全3回）	9月5日・12日・26日いずれも金曜日午後2時～4時	社会福祉会館（東墨田2－7－1）	対区内在住在勤の成人　定先着16人　費無料　持デジタルカメラとその取扱説明書　申8月21日午前9時から電話で社会福祉会館 ☎3619－1051へ
	よりどりミドリプログラム「雨水でへちま化粧水をつくろう」	9月13日（土）午後1時半～3時半	すみだ環境ふれあい館（文花1－32－9）	内へちまと水質の良い雨水からオリジナル化粧水を作る　対区内在住在勤在学の中学生以上　定先着20人　費無料　申8月21日午前10時から催し名、参加者全員の氏名・年齢、代表者の電話番号を直接または電話、Eメールで、すみだ環境ふれあい館 ☎3611－6355・✉kankyou-fureaikan@song.ocn.ne.jpへ　＊申込みは9月6日まで　＊汚れても構わない動きやすい服装で参加
	男の料理教室	9月23日（祝）午前9時半～午後1時	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内白身魚とトマトと茄子（なす）の重ね焼き、パスタ（フジッリ）のボンゴレソース等を作る　対16歳以上の男性　定先着18人　費2200円（材料費込み）　持ふきん、エプロン、三角巾　申8月21日午前9時から八広地域プラザ ☎6657－1549へ　＊申込みは9月14日まで
健康・福祉	認知症家族介護者教室「第3回さくらんぼの会"日頃の介護体験を語り合いましょう"」	8月30日（土）午後1時半～3時	シルバープラザ梅若（墨田1－4－4）	内参加者同士の悩みの共有と情報交換　対認知症の方を介護している方等　定先着20人　費無料　申事前に、うめわか高齢者支援総合センター（シルバープラザ梅若内）☎5630－6541へ
	みかんの会（認知症家族会）	9月4日（木）午後1時半～3時半	たちばなホーム（立花3－10－1）	内介護に関する悩みや思いを語り合う　対認知症の方を介護している方等　定先着10人　費無料　申事前に、たちばな高齢者支援総合センター（立花3－2－9）☎3617－6511へ
	なりひら認知症家族会（ふくの会）	9月6日（土）午後1時半～3時半	なりひらホーム（業平5－6－2）	内参加者同士の悩みの共有と情報交換　対区内在住で、認知症の方を介護している方　定先着10人　費無料　申事前に、なりひら高齢者支援総合センター（なりひらホーム内）☎5819－0541へ
	チャリティ映画会「オカンの嫁入り」	9月10日（水）▶1回目＝午前10時～正午　▶2回目＝午後1時半～3時半	曳舟文化センター（京島1－38－11）	内衝突しつつも分かり合う母娘を描いた作品の鑑賞　定各回先着50人　費各回900円　＊収入の一部は福祉団体に寄付　申8月21日午前10時から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608－6167へ
	第2回セカンドステージセミナー「三味線と小唄で楽しいひとときを」	9月12日（金）午後2時～4時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール（区役所に併設）	内三味線の鑑賞、ストレッチ体操、懐かしい童謡等の合唱　対おおむね55歳以上の方　定先着200人　費無料　申事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局 ☎5631－2577へ　＊受付は平日の午前10時～午後4時　問高齢者福祉課支援係 ☎5608－6168
	高齢者食育料理教室「敬老の日！手まり寿司で祝いましょう」	9月15日（祝）午前9時半～正午	立花ゆうゆう館（立花6－8－1－102）	対区内在住で60歳以上の方　定15人（抽選）　費500円（材料費）　申8月25日までに立花ゆうゆう館 ☎3613－3911へ　＊受付は午前9時～午後5時
	元気ですかー!?　1･2･3！ダーッ！ 体操	9月17日（水）午後1時半～3時半	東武博物館ホール（東向島4－28－16）　＊水戸街道沿いのホール専用入口から入館	内丈夫な足腰や介護を必要としない体を保つための体操、ミニ講座　対区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方　定30人（抽選）　費無料　申電話で9月10日までに、むこうじま高齢者支援総合センター ☎3618－6541へ
	心とからだを整える産後のセルフケア（体験講座）	9月19日（金）午前10時～正午	八広地域プラザ（八広4－35－17）	対0歳児の母親　＊生後210日までの乳児の同伴可（それ以降の乳児は一時保育あり）　定先着15人　費1200円　持タオル、飲物等　申8月21日午前9時から八広地域プラザ ☎6657－1549へ　＊申込みは9月11日まで　＊動きやすい服装で参加